ملخص كتاب: "ما تحت الاقنعة"

اعرف شخصيتك وشخصيات من تعرف

أ. د. محمد بن عبدالله الصغيّر

جنى المعرفة:

مبادرة هادفة لإثراء المحتوى الرقمي بمنتج ثقافي قيّم، يسهم بزيادة مستوى الوعي والمعرفة عن طريق تقديم الكتب الثقافية من خلال محتوى مرئي ومسموع لكي تكون عناقيد المعرفة بين يديك.






ملخص كتاب: "ما تحت الاقنعة"

اعرف شخصيتك وشخصيات من تعرف

أ. د. محمد بن عبدالله الصغيّر

في البداية يقرر المؤلف أن الشخصية الإنسانية لا تزال تشغل حيزا كبيرا من اهتمام الباحثين في مجال العلوم النفسية والاجتماعية والطبية، سواء ما يبحث منها في أحوال الصحة أو الاعتلال، وذلك في إشارة ضمنية واضحة لشدة حاجة المجتمع لهذه القضايا.

وقد جاء هذا الكتاب محاولة لتيسير معرفة الطباع الشخصية وتقريبها لغير المختصين وتفعيل هذه المعرفة في حياتنا الاجتماعية بل والشخصية لما لذلك من أثر كبير في تطوير الفرد لنفسه، والرقي بالحياة الاجتماعية في سلم النضج الاجتماعي.

وقد جعل المؤلف الباب الاول من هذا الكتاب بعنوان: – كيان الشخصية

وقد أجاب فيه عن ثلاثة أسئلة، وهي:

- **ما المراد بالشخصية؟**
- **ما أهم العوامل المؤثرة في تكوين الشخصية؟**
- **ما محركات الشخصية؟**

فأولا: ما المراد بالشخصية؟

الشخصية: هي مجموع الخصال والطباع المتنوعة الموجودة في كيان الشخص باستمرار والتي تميزه عن غيره، وتنعكس على تفاعله مع البيئة من حوله بما فيها من أشخاص ومواقف، سواء في فهمه وإدراكه أم في مشاعره وسلوكه وتصرفاته ومظهرة الخارجي، ويضاف إلى ذلك القيم والميول والرغبات والمواهب والقدرات والأفكار والتصورات الشخصية.

وكلما كان الفرد معتدلاً في تصوره وكان تصوره قريبا من واقع شخصيته؛ صار أقرب للصحة النفسية وللنجاح في ميادين الحياة بعد توفيق الله تعالى.

ثانيا: ما أهم العوامل المؤثرة في تكوين الشخصية؟

إن أهم العوامل المؤثرة ما يلي:

١- الوراثة:

ومهما كان للوراثة من دور في نقل بعض الصفات السلوكية؛ فينبغي ألا نضخم هذا الدور وألا نغفل عن العوامل الأخرى، وليس من الحكمة عزو الصفات السلبية كلها إلى الوراثة واليأس من تعديلها، إذ أن كثيراً من الناس يجعل الوراثة شماعة يعلق عليها انحراف بعض أولاده كي يبرأ نفسه من أخطائه في التربية.

٢-الخلقة:

بينت الدراسات الطبية في مجال التشريح ووظائف الدماغ العديد من المراكز العصبية الحيوية التي تحكم وتدير العديد من العمليات العقلية والنفسية (مثل: التفكير – المشاعر – الإدراك – السلوك) وهذا له أثر كبير في تكوين الشخصية بغض النظر عما إذا كان تركيب الدماغ واستعداده الخلقي موروثا من أحد الأسلاف أم لا.

ويتفاوت الناس في قدراتهم العقلية والنفسية بناءً علي تفاوت كفاءة مراكزهم العصبية ودقة عملها: فالبعض يتميز بقوة الفهم والتركيز والجرأة (وهي وظائف الفص الأمامي)، والبعض يتميز بالمهارات الحسية والحركية كالخط والرسم (وهي وظائف الفص الجداري)، فللخلقة (وهي التركيب الحيوي للدماغ) دور مهم في طبيعة الصفات الشخصية لدى الفرد، وهذا قد يفسر جزئياً الصعوبة البالغة التي نواجهها عندما نريد تغيير بعض الصفات لدي بعض الأفراد.

٣- الأسرة وأساليب التنشئة:

للأسرة دور كبير في النمو النفسي في المراحل المبكرة في حياة الإنسان؛ لأنها البيئة الأولى التي ترعى البذرة الإنسانية بعد الولادة، ومنها يكتسب الطفل المعلومات والسلوكيات والمهارات والقدرات التي تؤثر في نموه النفسي إيجابا أو سلباً حسب نوعيتها وكميتها، فالاستقرار الأسري له دور كبير، فكلما كانت الأسرة أكثر استقراراً؛ صار الفرد فيها أكثر أمانا وثقة بالنفس والعكس بالعكس. كما أن موقع الفرد في الأسرة له

أهميته النفسية المؤثرة في تكوين الشخصية، وللتنافس بين الإخوة وأساليب التنشئة أثر بالغ في تشكيل العديد من الصفات المكتسبة لدى الشخص، وكذلك للقيم الدينية دور مهم في صياغة الشخصية ولا سيما فيما يتعلق بيقظة الضمير والمراقبة الذاتية والقيم الخلقية وأساليب التعامل مع الآخرين. وكلما كانت التربية الدينية مؤصلة على علم وممزوجة بعاطفة تربوية؛ صارت الشخصية أكثر نضوجا وأقرب للكمال.

٤- المؤثرات الثقافية والاجتماعية:

يوجد العديد من المؤثرات الثقافية والاجتماعية في البيئة من حولنا (معلومات – عادات – أعراف – تقاليد – قيم – معتقدات) وكلها تؤثر في صياغة الشخصية إيجابا أو سلبا.

٥- الأزمات والعقبات النفسية:

إن تعريض الناشئ لبعض العقبات النفسية اليسيرة والوقوف بجانبه ومساندته في تخطيها: أمر مفيد في تقوية الشخصية. وعكسه الحماية الزائدة وعزل الناشئ عن الصعوبات النفسية التي تعينه على صقل مهارته النفسية: يضعف الشخصية.

ثالثا: محركات الشخصية

- إن موضوع الدوافع المحركة للشخصية والمؤثرة في سلوكها يعين كثيرا في فهم شخصية الفرد وتصرفاته وفي التفاهم والتعاون معه، كما يفيد أيضا في معرفة الشخص بنفسه وتحديد بواعثه ودوافعه الحقيقية، وهذا يعين الشخص على ضبط نفسه وتوجيه طاقاته والتحكم في دوافعه وسلوكياته إذ لا سلوك بدون دافع.

والدافع: هو باعث داخلي (نفسي أو عضوي) يثير السلوك في ظروف معينة ويوجهه نحو غاية محددة (إشباع حاجة) لتحقيق الاتزان الداخلي، وهو قوة محركة لا تلاحظ مباشرة وإنما تستنتج من الاتجاه العام للسلوك الصادر عنها.

فالسلوك الواحد: قد يصدر عن دوافع مختلفة متنوعة. **والدافع الواحد** : قد يؤدي الي ضروب مختلفة من السلوك لدى الفرد.

أهم الحاجات النفسية:

١- الحاجة إلى الدين:

وهي حاجة نفسية لها أساس فطري وتختلف أهداف إشباعها من شخص لآخر، والشخص السوي يمارس تدينه الصحيح بتوازن بين مصالح دنياه وآخرته.

٢- الحاجة إلى الأمن:

ومما يسبب فقد الأمن في الصغر تصدع الأسرة (بسبب الطلاق، والشقاق، أو موت أحد الوالدين)، وكذلك القسوة في التربية، وتستمر الحاجه إلى الأمن ما استمرت حياة الإنسان.

٣- الحاجة إلى الاستقلال الشخصي:

وعند اشباع حاجة الاستقلال الشخصي يكون التوافق والتكيف النفسي والاجتماعي سهلا يسيراً، ويتم اشباع هذه الحاجه من خلال احترام الرأي والتدريب على تحمل المسئولية، والتشجيع على الاعتماد على النفس وإعطاء بعض الحرية في التصرف.

٤- الحاجة إلى الإنجاز:

وكلما أشبعت هذه الحاجة؛ زادت قدرة الشخص على تحمل المسئولية واتخاذ القرارات والنجاح في العمل.

٥- الحاجة إلى إشباع الفضول وحب الاستطلاع .

٦- الحاجة إلى الاستحسان والتقدير.

فحرمان الشخص من التقدير يشعره بعدم التقبل وبالدونية ويحط من قدرة نفسه، وهذه الحاجة مهمة جداً للطفل والمراهق.

٧- الحاجة إلى تبادل المحبة:

وهي مهمة لنمو الشخصية نمواً سليما.

٨- الحاجة إلى الصحبة والانتماء:

وقد ندب الإسلام الناس لإشباع هذه الحاجة وضبطها بالانتماء إلى الرفقة الصالحة وجماعة المسلمين.

ثم ينتقل المؤلف إلى الباب الثاني وفيه حديث عن: تكوين التصور عن الشخصية
وذكر فيه أهم الأخطاء الشائعة في فهم الشخصية، وهي كما يلي:

١- الاعتماد على المظهر دون المخبر.

من الخطأ الاعتماد على حسن المظهر كدليل على حسن الأخلاق، ومن الخطأ الاكتفاء بلقاء واحد مع الشخص في ظرف واحد والخروج من ذلك بانطباع عام عن شخصيته.

إذن كيف ومتى تكتشف المخابر؟!

يتم ذلك في المعاملات القريبة، والاحتكاك المباشر بالشخص في مواقف متعددة في حالات له متنوعة (مزاجيا وفكرياً).

٢- الاعتماد الكلي على آراء الآخرين دون تثبت:

احرص أن تباشر بنفسك عملية التقويم ولا تعتمد كثيراً على رأي غيرك دون تثبت، وعندما تحول بعض العقبات دون مباشرتك عملية التقويم؛ فيجب الاهتمام بمصداقية التقويم الذي ينقل إليك مع تنويع المصادر، وكلما تنوعت المصادر زاد احتمال مصداقية التقويم.

وينبغي التعرف على عدد من التأثيرات الاجتماعية السلبية المتعلقة بالانطباع الذي نأخذه عن صفات الاشخاص من حولنا، فمن ذلك:

أ- أثر الهالة: حيث من الخطأ أن ننخدع بريق الهالة الشخصية ونعطيها أكبر من حجمها، وهذا لا يعني إهمال تلك الإيجابيات وإنما المطلوب التوسط في ذلك.

ب- أثر الأولية: إن لتسلسل المعلومات وطريقة ترتيبها أثراً مهما في تكوين الانطباع عن الاشخاص.

ت- أثر المقارنة.

ث- أثر تأطير القرار.

ج- أثر الاضعاف.

ح- أثر الحسد والبغضاء والهوى.

٣- الاعتماد على انطباع الشخص عن نفسه:

إن من الخطأ الاعتماد على رأي الشخص في نفسه، لأن الإنسان بشر عرضة لمؤثرات كثيرة تُضعف مصداقية تقويمه لنفسه فمن المؤثرات في ذلك.

٤- الاعتماد على الظن والحدس والتخمين دون قرائن كافية:

إن الخطأ هنا ليس في إشراك الظن والحدس في تكوين الانطباع عن الآخرين؛ وإنما في الاكتفاء بذلك والاعتماد عليه والتمسك به دون قرائن كافية شافية.

٥- التقويم المتطرف:

هكذا يفعل كثير من الناس اليوم في تقويمه للشخصيات وتعامله مع الناس إما أن يرفعهم إلى أعلى درجات أو يرميهم في أسفل الدركات.

وينبغي هنا ذكر بعض النقاط التي تساهم في منهج أصوب لفهم الشخصيات:

١- احذر الأخطاء الشائعة في فهم الشخصيات التي سبق ذكرها.

٢- اعرف شخصيتك فهي المنظار، فأنت تحتاج أن تعرف سلبياتك وإيجابياتك كيف وكما.

٣- نوع مصادر معلوماتك وانتبه لمصداقيتها.

٤- انظر إلى جوانب الشخصية بنظرة شمولية؛ لأن الاقتصار على بعض الجوانب يعطي صورة ناقصة لا تعكس الحقيقة.

٥- اجمع أكبر قدر من المعلومات المفيدة.

٦- وازن بين السلبيات والإيجابيات دون إفراط أو تفريط.

٧- لا تجعل تقويمك جامداً لا يقبل التغيير بل مرناً متجدداً.

بعد ذلك ينتقل المؤلف إلى الباب الثالث والذي تحدث فيه عن: اعتلال الشخصية

قبل الحديث عن الاعتلال ينبغي معرفة الشخصية السوية

ويجب معرفة أنه يندر أن يوجد شخص سوي بشكل تام في صفاته أو طباعه كلها، ومن أهم سمات الشخصية السوية ما يلي: التوازن في تلبية مطالب الجسد والروح، والتوازن بين العبادات والماديات، وبين الآخرة والدنيا – ومن سماتها موافقة الفطرة، والوسطية، والمصداقية، والانتاجية، والرجوع إلى الصواب بعد الوقوع في الخطأ، وانضباط مركز التوصية النفسي وتوازنه.

علامات اعتلال الشخصية :

هناك علامات عامة تدل على وجود عله ما في الشخصية، ومنها:

١- الإشكالات الكثيرة والمتكررة مع الآخرين.

٢- خلل بارز في ضبط المزاج.

٣- أخطاء بارزة ومستمرة في طريقة الفهم.

٤- الإفراط في استعمال الحيل النفسية.

ولكل نوع من اضطرابات الشخصية ما يحدده من العلامات الخاصة.

فالشخصية سيئة الظن: يغلب عليها الشك في الآخرين .

والشخصية المخادعة: يغلب عليها النفاق الاجتماعي والمراوغة .

والشخصية الاعتمادية: يغلب عليها الركون إلى غيرها .

والشخصية التجنبية: يغلب عليها خشية انتقادات الآخرين .

ومن العلامات الدالة على اعتلال الشخصية هذه التصرفات التالية:

١- الهرب من حقيقة الواقع بالحيل النفسية .

٢- إيذاء الآخرين .

٣- إيذاء الجسد وإيذاء النفس عمداً .

٤- العناد والرفض لأي تدخل إصلاحي .

٥- التعالي والاستكبار.

هناك بعض الخطوات المناسبة لمقاومة الضغوط النفسية، ومنها:

١- الفهم السليم للمشكلة .

٢- معرفة الشخص نفسه .

٣- معرفة الشخص دوره تجاه المشكلة التي أمامه.

٤- طلب المشورة والإرشاد .

٥- التنفيس عن المشاعر .

٦- مواجهة المشكلة بحزم .

٧- الابتعاد عن كل ما يفاقم المشكلة .

ويذكر المؤلف جملة من لحيل النفسية التي يمارسها البعض ليخدع بها نفسه والآخرين، ومنها:

١- الإسقاط النفسي؛ وهو رمي أخطاء النفس على الآخرين أو الظروف أو الاشياء وتبرئة النفس من خطئها. والمكثرون من الاسقاط هم:

- المتصفون بالاعتداد بالرأي والأنفة الزائدة.
- الميالون للجدل والمراء والعناد والتحدي.
- المتصفون بالشك.
- ضعاف الثقة بالنفس.

٢- الاستدماج النفسي؛ وهو ادعاء حسنات الآخرين أو مميزاتهم أو انجازاتهم وهو عكس الاسقاط النفسي تماماً.

٣- الإنكار التلقائي؛ وهو تجنب الاعتراف بالواقع وعدم تصديقه

٤- التسويغ أو التبرير؛ وهو الاتيان بأعذار منطقية (ولكنها ليست الأسباب الحقيقية) تبرر الفشل أو الخطأ.

٥- التقمص أو (التقليد اللاشعوري)؛ وهو تقليد (لاشعوري) لشخصية أخرى لما فيها من صفات تعجب النفس.

٦- الازاحة النفسية؛ وهو اخراج الانفعالات على جهة أقل خطورة من الجهة التي أثارتها.

٧- **التنفيس بالعدوان او السيطرة**؛ الهجوم على مصدر الخطر قولا او فعلا او تحكما بهدف الدفاع عن النفس وتخفيف الخوف.

٨- **التكوين العكسي (ردة الفعل)**؛ وهو قلب الانفعالات والدوافع والرغبات غير المقبولة وإخراجها بعكس حقيقتها وبصورة مبالغ فيها.

٩- **الهروب إلى الخيال بدل الواقع**؛ وهو الإفراط في الخيال والأماني لتحقيق رغبات وهمية عجزت النفس عنها في الواقع. وهذه تختلف عن الطموحات في أن الطموحات قريبة من أرض الواقع ويمكن تحقيقها.

١٠- **التعالي والتعاظم**؛ لسد النقص الداخلي.

١١- **التذلل والتصاغر المذموم**؛ وهو المبالغة في اذلال النفس للآخرين للحصول على القبول عندهم.

١٢- **الإفراط في الدعابة**؛ وذلك لكسب استحسانهم والشعور بالمكانة عندهم أو ستر بعض عيوب النفس امام الغير.

١٣- **الإفراط في الإيثار والتضحية للآخرين**؛ وذلك طلبا لمرضاتهم ولتحقيق مكانة عندهم.

١٤- **الإفراط في الزهد**؛ لا لغرض ديني بل لعلة نفسية.

١٥- **التعويض النفسي**؛ وهو الاسراف في احراز تفوق في ميدان ما تغطية للعجز في ميدان آخر.

١٦- **التسامي النفسي**؛ وهو إخراج الدوافع غير المقبولة بصورة مقبولة عن طريق الارتقاء في تصريف الدوافع.

١٧- **النكوص النفسي**؛ وهو الرجوع إلى أساليب غير ناضجة وغير مناسبة للعمر والاعتماد عليها للتغلب على المشكلات.

بعد ذلك يذكر المؤلف أخطاء التفكير، ويذكر أهمها وهي:

١- أن التوافق يعني السببية. ومن أمثلته المنتشرة عند العامة أن الصلع يدل على الذكاء، والسمنة سبب للظرافة، مع أن هناك عدة متطلبات للتحقق من وجود علاقة سببية.

٢- أن إيراد المعنى المكروه (على الذهن أو في الحوار) يدل على الرغبة فيه أو زيادة احتمال وقوعه.

٣- أن اكتشاف الخلل يعني التسبب في إيجاده.

٤- الاحتجاج بالقضاء والقدر فيما لا يسوغ فيه الاحتجاج.
٥- تسليم مفاتيح التفكير لأيدي المشاعر.
٦- استيلاء الرغبات على التفكير.
٧- إن شعورك الداخلي وانطباعك الأولي مهما كان قويا لا يعني بالضرورة أن ما تراه صحيح، ولا غنى لك عن تأمل الأمر وتقليب النظر فيه قبل الحكم عليه.
٨- الالتزام بما لا لزوم فيه.
٩- الغاية تبرر الوسيلة.
١٠- كي تكون سعيداً لا بد أن يرضى عنك الجميع.
١١- أنه لكي تكسب رضا الناس وتقديرهم؛ ازدد مسايرة لهم .
١٢- الاعتقاد بأن رهبة الناس وخوفهم منك خير لك من أن يشفقون عليك ويرحمونك.
١٣- الاعتقاد بأن سوء الظن من حسن الفطن.
١٤- التزام مبدأ خالف تعرف وخالف تذكر.
١٥- المبالغة في التضخيم .
١٦- المبالغة في التصغير .
١٧- المبالغة في التعميم (إثباتا أو نفيا)
١٨- التفكير الحدي (طرفي النقيض) إما الصواب التام أو الخطأ التام.
١٩- أن نجاح غيري يعني فشلي .
٢٠- توهم المنافاة فيما لا منافاة فيه .
٢١- جعل عدم العلم بالأمر علما بعدمه.
٢٢- أن التعامي عن المشكلة كفيل بحلها
٢٣- أن الانتقاد طريقة صحيحة وكافية لإصلاح اخطاء الاخرين.
٢٤- الاكتفاء بالتفكير النظري في حل المشكلات العملية .
٢٥- الزمن وحدة كفيل بحل المشكلات.
٢٦- من الذكاء استغلال الآخرين والظروف لتحقيق مكاسب شخصية .

بعد ذلك ينتقل المؤلف إلى الباب الرابع ليتحدث عن: أهم علل الشخصية

ويبدأ بالعلة الأولى: وهي الشخصية بين سوء الظن والسذاجة:

- إن أبرز صفات الشخصية المرتابة (الشكاكة – سيئة الظن)، ما يلي:

١-تغليب سوء الظن، والمبالغة في الحذر، والمبالغة في التأثر بانتقادات الآخرين.

٢-إسقاط أخطائه وهفواته على غيره، والإكثار من الجدل والمراء، والمبالغة في تصور العداء والتنافس، والحرص على جمع الإدانات.

- **من المشكلات التي تواجه صاحب الشخصية المرتابة**

١- الخلافات الاسرية.

٢- القلق والتوتر النفسي.

٣- كثرة الخلافات مع الناس.

٤- الكآبة والاحباط.

٥- الشعور بالبعد عن الناس وعمق الفجوة.

التفسيرات التحليلية النفسية:

ذكر عدد من الباحثين النفسيين بعض التفسيرات التحليلية النفسية التي يمكن تلخيصها في الآتي:

١- استمرار نمط التفكير الطفولي الحدي.

٢- الإنكار اللاشعوري.

٣- الاسقاط النفسي.

٤- التقمص الاسقاطي.

- **كيف نتعامل مع من الشخصية المرتابة ومن طبعه سوء الظن والشك؟**

هنا بعض الأفكار المقترحة، وهي كما يلي:

١- الصراحة والوضوح معه في الأقوال والأفعال دون مبالغة.

٢- تجنب مجادلته وانتقاده لاسيما أمام الناس.

٣- لا تدعه يُسْقِط عليك أخطاءه وتقصيره.

٤- أعطه ما يستحق من الاحترام والتقدير.

- **ونذكر هنا بعض التوجيهات لمن به سوء ظن شك فنقول:**

١- أنت بشر عرضة للخطأ والنقص فاقبل التقصير وتعايش معه.

٢- أن الناس تدرك بعقولها وأفهامها ما تظن أنك تلبس عليهم به من إسقاطات، وأن التمادي في إنكار الأخطاء وإسقاطها على الآخرين خداع للنفس.

٣- تذكر أن شر الناس من تركه الناس اتقاء شره وفحشه.

- **في مقابل هذه الشخصية نجد الشخصية الساذجة:**

إن أبرز صفات الشخصية الساذجة.

١- الثقة الزائدة بالناس.

٢- الغفلة عما يدور حوله.

٣- التبعية للآخرين فكراً وسلوكاً وتقبل انتقاداتهم وإن كانت خاطئة في غير محلها.

٤- التسامح والعفو الزائد، وسهولة التأثر بآراء الآخرين والمبالغة في الصراحة.

- **من المشكلات التي تواجه الساذج.**

١- استغلاله ماديا ومعنويا.

٢- استخفاف الناس به وانتقاص قدره.

٣- الكآبة والإحباط والشعور بالفشل وضعف الشخصية .

٤- التورط في سلوكيات مشينة أو مخالفات أمنية.

- **ونذكر هنا بعض التوجيهات لمن به سذاجة، فنقول:**

١- إدراك أن السذاجة تختلف عن حسن الظن.

٢- إدراك ما يترتب عليها من مشكلات، والمبادرة بعلاج السذاجة وعدم التمادي فيها.

٣–تطوير الثقة بالنفس، وتطوير مهارة التعرف على طباع الناس.

العلة الثانية: الشخصية بين الإفراط في الغلظة والإفراط في الرأفة:

إن الشخص السوي متوسط في استعمال الرأفة والغلظة ويتجنب الغلظة مع الأهل والأصحاب والأقارب.

- **صفات المُفْرِط في الغلظة**

١– غلبة قسوة القلب واستعمال الغلظة في غير موضعها والاستمتاع بممارسة القسوة.

٢– الميل إلى استخدام التهديد والصرامة والشدة في العقوبات.

٣– الجرأة على الآخرين لتحقيق مصالحه.

٤– شدة الثأر لنفسة والانتقام والميل إلى الكذب.

- **صفات المُفْرِط في الرأفة:**

١– غلبة مشاعر الرأفة والعطف في غير مواضعها.

٢– عدم القدرة على إبداء الغلظة مع من يحتاج بعض الحزم.

٣– الميل إلى استعمال أساليب الترغيب.

٤– الابتعاد عن الخصومات والمجادلات.

- **ونذكر هنا بعض المشكلات التي قد يواجهها المُفْرط في الرأفة:**

١– ضياع حقوقه المادية والمعنوية.

٢– ضعف القدرة علي ادارة الحياة الزوجية .

٣– الفشل في الاعمال الادارية .

- **ونذكر هنا بعض التوجيهات للمفرط في الرأفة، فنقول:**

١– إدراك الفرق بين الرأفة المحمودة وغير المحمودة.

٢– التعود على استعمال الحزم في موضعه ووقته.

٣- تطوير الثقة بالنفس والمهارات الاجتماعية المتنوعة.

العلة الثالثة: الشخصية بين الاستسلام والعدوان:

- **من مظاهر الإذعان والاستسلام**

١- الميل إلى موافقة الآخرين ومسايرتهم.

٢- ضعف القدرة على إبداء الرأي وعلى إظهار المشاعر الداخلية.

٣- الحرص الزائد على مشاعر الآخرين.

٤- ضعف الحزم في اتخاذ القرارات.

٥- التواضع في غير موضعه ولغير أهله.

٦- ضعف التواصل البصري بشكل ملحوظ.

- **هناك افكار ومفهومات خاطئة حول ضعف توكيد الذات، منها:**

١- إلزام النفس بما لا يلزم.

٢- الخلط بين الحياء والخجل.

٣- الخلط بين التواضع لله وللمؤمنين (وترك الكبر والعجب).

٤- الخلط بين الإيثار المحمود شرعاً وعرفاً وبين الاستسلام والإذعان للآخرين.

- **إن من أهم المشكلات التي تواجه المستسلم.**

١- ضياع حقوقه المادية والمعنوية لضعف قدرته على المطالبة.

٢- تراكم المشاعر السلبية في النفس.

٣- تعميق هوة الشعور بضعف الثقة بالنفس.

٤- اللجوء إلى طرق معوجة للحصول على القوة والجرأة مثل استعمال المنشطات.

٥- إزاحة المشاعر السلبية على من هو أقل منه وأضعف لعجزه عن أخذ حقه ممن هو أقوى.

من الأسباب المحتملة لتكوين هذه الشخصية ما يلي:

١- صرامة الوالدين وكثرة انتقادهما.

٢- ضعف أحد الوالدين وعجزه وتردده.

٣- تناقض التوجيهات الصادرة من الوالدين.

٤- ضعف الاجتماعات الأسرية.

٥- شدة المدرسة وصرامتها.

٦- تهميش دور الطالب في التفاعل التعليمي.

- **ما هو السلوك التوكيدي؟**
- سلوك وسط بين الإذعان والتسلط.
- يتوافق فيه السلوك الظاهري مع المشاعر الداخلية والأفكار.
- أنه مقبول شرعاً وعقلا وعرفا وليس فيه أذى للآخرين.
- من فوائده أنه يولد شعوراً بالراحة، ويمنع تراكم المشاعر السلبية، ويقوي الثقة بالنفس، ويعطي انطلاقا في ميادين الحياة.

في مقابل الاستسلام نجد التسلط والعدوان، وفيه تبرز الصفات الآتية .

١- التسلط على الآخرين وعدم مراعاة حقوقهم.

٢- الجرأة الزائدة عن حدها في إبداء الرأي، والاعتداد بالنفس.

٣- المبالغة في إظهار مشاعر الاستياء والغضب.

٤- الجرأة في اتخاذ القرارات.

٥- قوة الصوت مع ارتفاع نبراته والحملقة في عيون الآخرين بقوة وقلة احترام.

ومن المشكلات التي تواجه المتسلط:

١- كثرة الخلافات والمشادات الكلامية مع الناس من حوله.

٢- الاعتداء على حقوق الناس.

٣- مشكلات صحية ونفسية متنوعة.

٤- ظلم الآخرين وما يترتب عليه من تبعات دينية.

أهم التوجيهات للمتسلط ما يلي:

١- على المتسلط أن يدرك الفرق بين الحزم والعدوان.

٢- أن يتعود على الرفق وحسن التعامل مع الناس فحسن الخلق يرفع الله به الدرجات.

العلة الرابعة: الشخصية المعتزلة والشخصية جاذبة الأضواء

إن من أبرز صفات الشخصية المعتزلة.

١- تفضيل العزلة.

٢- برودة المشاعر.

٣- برودة الانفعالات النفسية.

٤- ضعف التأثر بالنصح.

٥- ضعف في التواصل اللفظي.

٦- تفضيل المجالات التي يغلب عليها الانفراد.

٧- ضعف المبادرة والتلقائية.

٨- الإغراق في أحلام اليقظة والاسترسال.

الشخصية التجنبية

صاحب هذه الشخصية مبالغ في اجتنابة الاخرين والمهام والمسئوليات ولديه علة في شخصيته، ومن أبرز صفاتها:

١- تجنب الاندماج الاجتماعي .
٢- الانزعاج الشديد والحساسية المفرطة من انتقادات الناس .
٣- التحرز من المهام والأنشطة الاجتماعية.
٤- نقص في مهارات التواصل الاجتماعي.
٥- التقوقع والانكفاء علي الذات والاحجام عن المبادرة.
٦- المبالغة في احتقار الذات.

الشخصية جاذبة الأنظار (الهستيرية)

إن أبرز صفات هذه الشخصية ما يلي:
١- الولع بجذب أنظار الناس .
٢- المبالغة في التعبير عن الانفعالات .
٣- المبالغة في إظهار النشاط والحيوية .
٤- المبالغة في إقامة علاقات اجتماعية كثيرة .
٥- سطحية التفكير وضعف الهمة والتحمل، وفقد الصبر.
٦- استطلاع مشاعر الآخرين واهتماماتهم لجذب أنظارهم.
٧- التعامي عن عيوب النفس والانشغال بالمظاهر.

الشخصية المعجبة بذاتها (النرجسية)

أبرز صفات هذه الشخصية:
١- الإعجاب الزائد بالنفس، والمبالغة في تلميع نفسه.
٢- التوهم والادعاء والافتراء .
٣- يتطلع إلى الألقاب الضخمة والمؤهلات والمناصب التي تلفت أنظار الناس.
٤- يوهم الآخرين بأنه يعرف كل شيء من حوله.
٥- التشدق في الكلام والمبالغة.
٦- قليل الثناء على الآخرين.

٧- يهتم كثيرا بوصف الأسبقية والأفضلية ويزعمها لنفسه.

٨- يتبوأ صدر المجلس ويمسك بزمام الحديدث.

- **الكبر والتعالي**

هو مرتبط بالعجب ارتباطاً وثيقاً، ومن مظاهر الكبر ما يلي:

١- الاستعلاء على الآخرين .

٢- غمط الناس واستنقاصهم .

٣- بطر الحق ورده إن كان يقلل من شأنه .

٤- شدة الأنفة والكبرياء خصوصاً ممن دونه من الضعفاء والمساكين .

٥- يكاد لا يعترف بخطأ فيه .

- **الأنانية** (وليست كل أنانية يصحبها كبر وتعال) ومظاهر الأنانية:

١- مصلحته دائماً أهم ما عنده من أي اعتبار آخر.

٢- يستغل الظروف والمواقف والناس بدهاء للعمل لحسابه.

٣- لا يتنازل عن شيء من حقوقه.

٤- يحسد الناس بدرجة كبيرة.

أهم المشكلات التي تواجه النرجسي:

١- عدم الاستقرار النفسي عموماً، فهو لا يتوقف عند حد من الإعجاب بنفسه.

٢- مشكلات مع الناس عموماً، لأنه يتصادم معهم.

- **هل من علاج للنرجسية ؟**

أما من ناحية الأدوية؛ فلا يوجد دواء يمكن أن يعالج هذه العلة النفسية. ولكن قد يجدي الاحتواء والتهذيب لنفوس صغار النرجسيين وإفساح المجال لقدراتهم وطاقاتهم بشيء من التشجيع والإصلاح النفسي. ويبقى الدور الأكبر في التخفيف من انتشار النرجسية موكولاً إلى الوقاية التربوية الأخلاقية.

من أهم التوجهيات للتعامل مع الشخصية النرجسية:

١- لا تشمت بأخيك فيعافيه الله ويبتليك واسأل الله له البصيرة.

٢- أعطه حقة عليك وراع منزلته وواجبه ولا تجعله يتعالى عليك فيزدريك.

٣- إذا كان بينك وبينه خصومة فلا تتوقع سعيه إليك بالصلح إن كان مخطئا إلا لغرض خفي فاحذره.

٤- إن استطعت ألا تعانده فافعل.

٥- المداراة والتوجيه الهاديء.

العلة الخامسة: الثقة بالنفس بين تضخيم الذات واحتقار الذات

إن المراد بالثقة بالنفس: هي حسن اعتداد المرء بنفسه واعتباره لذاته وقدراته حسب الظرف الذي هو فيه دون إفراط أو تفريط. وهناك بعض التصورات الخاطئة عن الثقة بالنفس منها:

١- أنها إما موجودة بكاملها أو مفقودة تماما. والواقع أن الثقة بالنفس تختلف ارتفاعاً وانخفاضاً حسب مقوماتها والظروف المحيطة بها.

٢- أنها تقتضي العناد والإصرار والثبات على الرأي وإن كان خاطئا، والصحيح أن الواثق يغير رأيه إذا اتضح له الصواب في غيره.

٣- أنها تقتضي السيطرة على الاخرين والتحكم فيهم والتسلط عليهم.

٤- انها تقتضي نبذ الحياء والتسلح بشيء من الجرأة المبالغ فيها.

مرتكزات للثقة بالنفس:

١- معرفة الشخص نفسه والصدق مع ذاته والعلم بحدود قدراته.

٢- التقبل السليم للذات بقبول حسن كما هي.

٣- توازن الطموحات مع القدرات.

٤- الإنجازات تكون هادفة وهادئة.

٥- الموازنة بين تقدير الذات وتقدير الغير.
٦- النمو تاشخصي بتدرج واستمرار.

العلة السادسة: الضمير بين التضخم والضمور

- **يقصد بالضمير**: هو الأمر المعنوي في كيان النفس يحثها على الانضباط بالقيم والأخلاق.

صفات الشخص المتزن في يقظة ضميره وحرصه وانضباطه مع الغير:

١- التوسط في مراعاة المباديء.
٢- محاسبة النفس بتعقل.
٣- تحري الدقة والثواب.
٤- الحرص على استثمار الاوقات .
٥- مجانبة سفاسف الأمور وقبائح الأقوال والأفعال.

صفات الشخص ذي الضمير المتضخم:

١- الإفراط في مراعاة المباديء والأخلاق.
٢- المبالغة في الحذر من الإسراف.
٣- محاسبة النفس والغير بشدة.
٤- المبالغة في تغليب جانب الخوف والترهيب .
٥- التفريط في كثير من المصالح الشخصية (المستحقة شرعا) بسبب المبالغ في مراعاة المباديء والنظم والأعراف ونحو ذلك.

العلة السابعة: الشخصية الحريصة بين والدقة والأهمال

- **صفات الشخص المبالغ في الحرص والدقة والانضباط:**

١-الإفراط في طلب الكمال والمثالية في الامور .
٢-الحرص على مباشرة كل الأمور بنفسه .

٣- إخضاع الآخرين إلى ما يراه هو صوابا.

٤- ضعف في التكيف مع الأمور المستجدة .

٥- العجلة في تنفيذ غالب الإلحاحات الذهنية .

٦- التدقيق الشديد في النواحي المالية والاحتياط الزائد.

٧- الاستغراق في التفاصيل.

٨- الاحتياط المبالغ فيه.

الشخصية الوسواسية:

تشمل مزيجاً من صفات الشخص ذي الضمير المتضخم، والشخص المبالغ في الحرص والدقة، وليس بالضرورة أن تتوفر هذه الصفات كلها مجتمعة في شخص واحد. ولقد أوضحت دراسات نفسية عديدة دور العوامل التالية في ظهور الشخصية الوسواسية، وهي:

١- الوراثة.

٢- التربية الحازمة المفتقرة الي المرونة .

مما يولد : أ- ضعف الثقة بالنفس.

ب- فقد الامان الداخلي .

ج- تضخم الضمير ويقظته الزائدة.

د- التفكير الحدي (كل شيء أولا شيء)

- **أهم المشكلات التي تواجه صاحب الشخصية الوسواسية:**

١- ضعف القدرة على التكييف.

٢- ضعف القدرة علي تحمل الأزمات النفسية.

٣- الخلافات الشخصية مع الآخرين.

٥- أمراض بدنية : كارتفاع الضغط والجلطات والسكري والقولون العصبي.

- **أهم التوجيهات والتوصيات لهذه الشخصية:**

١- الوعي بالنفس وإدراك الخلل والاعتراف به وقبوله بصدر رحب.
٢- لا تشدد على نفسك ولا على غيرك.
٣- تأمل المضاعفات والمشكلات وتذكر أن الوقاية خير من العلاج.
٤- راقب طريقة تفكيرك وما يقودك إليه.
٥- لا تشدد على أولادك في التربية، مازحهم وداعبهم واقبل هفواتهم.
٦- اقبل الهفوات من نفسك ومن غيرك ودع عنك طلب الكمال والمثالية.
٧- استمتع بوقت فراغك.

العلة الثامنة: الشخصية بين الذكاء والحياء والاحتيال

من الناس من يستخدم ذكائه في المراوغة والاحتيال، وهذه بعض الصفات الشخصية المحتالة الماكرة:

١- الخداع والمراوغة والاحتيال.
٢- ضعف الضمير وقسوة القلب.
٣- قلة الحياء من الله.
٤- التظاهر بالنزاهة والإتقان.
٥- تمثيل الأدوار الجاذبة بإتقان.
٦- القدرة على التلاعب بمشاعر الآخرين.
٧- الانتهازية السريعة للفرص.
٨- عدم المبالاة بمشاعر الآخرين.
٩- ضعف الصبر على حبس الشهوات.
١٠- شدة الغيرة والحسد.

- **الشخصية المضادة للمجتمع**

أبرز صفات هذه الشخصية:

١- ضعف الضمير وتبلد المشاعر.

٢- سهولة الإقدام على انتهاك الحقوق.

٣- غياب لوم النفس وزوال الشعور بالذنب.

٤- العجلة والتهور في التصرفات.

٥- كثرة المشاجرات والخلافات.

٦- الميل للعدوانية والقسوة.

- **الشخصية ذات المقاومة والعدوان السلبي (المماطلة)**

ومن أبرز صفات هذه الشخصية:

١- عناد ومقاومة للآخرين بأسلوب غير مباشر فيظهر لهم الطاعة والتجاوب ويتعمد المخالفة والإهمال والتفريط والتقصير في مصالح الآخرين.

٢- يميل إلى كثرة انتقاد الآخرين ولومهم خصوصاً من هم في موقع المسئولية.

٣- يري أنه على صواب ولم يقع منه تقصير.

٤- يتوقع الإحباط والفشل وخيبة الأمل.

٥- يعرقل الجهود المبذولة لإصلاح أمره.

- **العلة التاسعة: الشخصية بين العقل والعاطفة:**

إن الشخص السوي نفسيا يستطيع الموازنة بين الأمور العقلية والعاطفية فلا يغلب جانباً على جانب إلا بحسب ما تقضيه الحكمة مما يتعلق بالظروف والملابسات المحيطة، فهو قادر على إعمال عقله في إطار مشاعره وإعمال مشاعره في إطار عقله، ولا ينساق مع العواطف والمشاعر على حساب العقل والتفكير.

- **العلة العاشرة: الشخصية الاعتمادية:**

ويقصد بها الشخصية التي تعجز عن الاستقلال عن الآخرين حتى في الأمور الشخصية. وأبرز صفات هذه الشخصية:

١- يعتمد على شخصيات أخرى يستمد منها الرعاية والدعم.

٢-يميل إلى استدرار عطف الآخرين.

٣-لدية ضعف واضح في تحمل المسئوليات واتخاذ القرارات.

٤-يساير الآخرين ويتنازل لهم عن شيء.

٥-يميل إلى الشفقة واللطف الزائد مع نفسه والآخرين.

- **العلة الحادية عشرة: الشخصية الكئيبة:**

من أبرز صفات هذه الشخصية:

١- غلبة الحزن والكآبة والتشاؤم والميل إلى العزلة .

٢- ضعف اتخاذ القرارات.

٣- غلبة عبوس الوجه وغياب الابتسامة.

٤- المبالغة في تضخيم عيوب النفس.

٥- الميل إلى العزلة.

- **العلة الثانية عشرة: الشخصية القلقة:**

وأبرز صفات الشخصية القلقة:

١- غلبة التحفز والتوتر الذهني .

٢- سرعة الخوف وشدته.

٣- عدم القدرة علي الاسترخاء .

٤- اضطراب النوم واضطراب شهية الاكل.

٥- شدة التأهب والتحفز للمهام والمسئوليات.

- **العلة الثالثة عشر: الشخصية المتقلبة:**

صاحب هذه الشخصية تماسكه الداخلي ضعيف جداً فليس لمزاجه ولا لتفكيره ولا لهويته الداخلية قاعدة وأركان راسخة وأبرز صفات هذه الشخصية ما يلي:

١- سرعة تقلب المزاج.
٢- سرعة الاستثارة الشديدة .
٣- الاندفاعية في التصرفات.
٤- محاولة إيذاء النفس.
٥- سيطرة الغيرة الشديدة والمبالغة في مشاعر البعض.
٦- عدم وضوح الهوية الذاتية.
٧- سرعة الملل وكثرة التذمر.
٨- التطرف في التفكير وفي تقويم الأمور.
٩- عدم وضوح الهُوية الذاتية

العلة الرابعة عشر: الشخصية الغريبة الشاذة:

وأبرز صفات هذه الشخصية:

١- غرابة التصرفات والسلوك بما لا يتماشى مع المجتمع ولا مبرر له من العقل به المنطق سواء في المظهر طريقة الكلام والهيئة.
٢- غرابة في التصورات والمعتقدات والأحاسيس.
٣- غرابة في طريقة التفكير وعدم تناسق التفكير مع المشاعر والتصرفات.
٤- ضعف التواصل الاجتماعي.

بعد ذلك ينتقل المؤلف للحديث عن الشخصية والتدين ويذكر بعض آثار التدين في أكثر من مسار، ومنها:

- **أثر التدين في الضمير**

إذا كانت التربية الإيمانية متزنة في توجيهاتها للناشيء؛ فإن الضمير سينمو نمواً سليماً ويؤثر إيجابيا في شخصيته، وينعكس على علاقته بنفسه والآخرين فيقوي بذلك عنده الجانب الخُلُقي، ويكون دعامة قوية في نضج شخصيته. أما إذا أبرزت الشدة والقسوة في التربية الدينية على حساب الرفق والحكمة فإنها تؤثر سلبًا على شخصية الناشيء أما بتكون ضمير متضخم، أو ضمير متبلد، وإذا حصل العكس وبرز التهاون والتراخي والغفلة، وغابت روح الحزم فإن الضمير الديني يكون ضعيفاً ولا سيما الوازع الداخلي الذي يكشف النفس عن هواها.

- **أثر التدين في الأمن النفسي:**

إن التدين يشعر الشخص بالأمان على مستقبله الأخروي إذا استعد بصالح الأعمال، والتدين الصحيح يخفف على النفس المخاوف الدنيوية، فالتدين الصحيح لا يفزع النفس بالمخاوف الأخروية إلى درجة القلق النفسي المرضي وإنما يحثها بذلك حثا رفيقا إلى حيث الأمان الحقيقي.

- **أثر التدين في الهوية الذاتية والثقة بالنفس:**

إن التدين يشعر الإنسان بعزة الانتماء لدين الله، والدخول تحت مظلة العزة الإيمانية، ولهذا أثر نفسي إيجابي ينعكس على حياة الشخص كلها.

- **أثر التدين في التكيف مع الأزمات النفسية:**

إن التدين السليم يعين بشكل كبير على حسن التكيف مع الأزمات النفسية بدءاً من تقبل المصائب واحتساب أجرها عند الله، وكذلك على عدم الاستسلام للواقع المر، إضافة إلى الحرص على بذل الأسباب المشروعة مع توكل صحيح على الله تعالى.2+0302

- **أثر التدين في تنمية الصفات الإيجابية:**

يحث التدين السليم النفس على استخراج ما فيها من صفات إيجابية، وتفعيل دورها لمصالحها الدنيوية والأخروية، ويشمل ذلك العديد من الصفات ومنها:

١- علو الهمة واستثمار الأوقات.

٢- الحزم وكف النفس عن الهوى.

٣- الرفق والأناة والحياء والمروءة والإيثار والتراحم والتواد والمواساة.

- **أثر الشخصية في التدين**

- **الشخصية التي تبالغ في في العقلانيات على حساب العواطف** قد تنفر من التدين وأهله؛ لأنها تبالغ في محاكمة التعاليم الدينية بعقله القاصر، ولذا قد تنكر ما هو ثابت في الدين، لأنها تري أنه مخالف للعقل.
- **الشخصية التي تميل إلى المبالغة في العواطف على حساب العقل**؛ وهذا النوع ينتشر في الشباب حديثي التدين فهو يبدي عاطفة حارقة وحماسا كبيرا نحو الدين ولكن لا يواكب ذلك معرفة جيدة بأحكام الدين.
- **الشخصية المتقلبة**؛ وهذه تميل مرة مع التدين عندما تحس بالكآبة والإحباط النفسي، ومرة تبتعد عن الدين إذا شعرت بالاكتفاء النفسي.
- **الشخصية النفعية**؛ وهذه تستثمر التدين فيما يحقق لها المصالح والمنافع الشخصية.
- **الشخصية التي تميل إلى العناد والتحدي والحسد**؛ وهذه قد تتهجم على غيرها من المتدينين، وتكرس جهودها لمنافستهم وحسدهم ونحو ذلك، فيسلم منها أعداء الدين ولا يسلم منها المتدينون.
- **الشخصية صاحبة الضمير المتضخم المبالغ في الدقة والحرص**؛ وهذه تبالغ في التشديد على نفسها إلى درجة الوسوسة في بعض العبادات والمعاملات.

وختاما نسأل الله الصحة والعافية والتوفيق والسداد